



Week-end "Bien être" *personnalisé*

Un week-end Zen qui vous est entièrement consacré, accompagné par une naturopathe titre d'Etat RNCP



Samedi

- 9h30-10h00: Accueil / Installation
10h15-10h30: Présentations des activités
10h45-11h45: Qi Gong
12h00: Repas à Vacances avec apéritif de bienvenue
14h30-16h30: Atelier "comment rester zen et gérer son stress":
- Information sur le stress (effets psychologiques et physiques),
 - Pratiques d'exercices respiratoires,
 - Présentation des huiles essentielles Zen,
 - Présentation des fleurs de Bach.
- 17h00-18h15: Massage ayurvédique personnalisé
19h00: Dîner et soirée libres

Dimanche

- 8h00-9h00: Petit déjeuner
9h30-10h30: Qi Gong
10h45-11h45: Réflexologie plantaire personnalisée
12h00: Repas à Vacances
15h00-16h00: "Aroma-massage" aux huiles essentielles



Tarif

290€ par personne
Hébergement avec prestation hôtelière

Ce tarif ne comprend pas:
Les consommations au bar et la restauration du dimanche soir

Ce tarif comprend:
Les activités et la pension complète (vin et café inclus)

Pendant ce week-end :
Une naturopathe titre d'état RNCP
accompagne vos activités